

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URRANAGA ROMAGOZA”**

# **TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**TÍTULO:** CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA LA  
OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 12-  
15 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR “CARLOS MANUEL” DEL  
MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

**Autora:** Elisa Isabel Vázquez Molina

**Tutor:** MSc. María Zenaida Azcuy Miranda

**Consultante:** Lic. Luis Alberto Cuesta Martínez

**AÑO 2009  
“AÑO DEL 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN”**

## PENSAMIENTO

***“Hemos alcanzado niveles satisfactorios en todos los servicios fundamentales, incluso, recreación y deportes...”***

**Fidel Castro**

## **DEDICATORIA**

- A mi mamá y mi papá quienes me inspiran en cada momento de mi vida,  
  
gracias eternamente.
- A mi hijo, fuente de alegría y amor, mi amor eterno e inspiración para hacer  
  
cosas y superarme constantemente para poderlo orientar en todo momento.
- A mi esposo por darme el amor, apoyo y comprensión que he necesitado,  
  
gracias.
- A la Revolución a la que amo y defenderé en todo momento de mi vida y si es  
  
necesario con mi vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

- ❖ Mi principal agradecimiento a mi madre que me supo guiar y proteger en esta vida tan difícil.
- ❖ Deseo dar las gracias a las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación, en primer lugar a mis Tutora MSc. María Zenaida Azcuy Miranda, cuya contribución fue decisiva para la realización de esta investigación.
- ❖ A, Luís A. Cuesta Martínez, Deisy Milhet que con tanta dedicación ayudo en nuestra investigación.
- ❖ A mi querida familia especialmente a mi hijo y comprensión de mi esposo que sin el esto no seria posible.
- ❖ A mis amigos más queridos que siempre me han ayudado y que siguen tratando de ayudarme toda la vida.
- ❖ En fin aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización de este trabajo.

## RESUMEN

Las actividades físicas recreativas son de gran importancia para el hombre, ya que mediante las mismas contribuyen a la formación de un individuo sano, aumenta la calidad de vida de los mismos, se forman desde el punto de vista social, cultural; ayudan a la utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva, en sus dimensiones como disciplina y como política de estado. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. La presente investigación tiene como objetivo, proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel Con la utilización de diferentes instrumentos de investigación se aplicaron algunos Métodos Teóricos, Empíricos y Matemáticos Estadísticos. Como parte de ellos se realizaron Observaciones, Encuestas, Entrevistas, así como la utilización de Técnicas Participativas y de intervención comunitaria que permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar cumplimiento al objetivo propuesto. Como resultado final se diseñó un conjunto de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de la población estudiada, el cual se ha concebido partiendo de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. **Tiempo Libre, Adolescentes, Comunidad.**

<b>INDICE.....</b>	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN.....	1
.....	
Capítulo I- Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre Tiempo Libre y Recreación.....	9
.....	
1.1El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia Social.	10
1.1.1Características Socio-Psicológicas de la Recreación.....	14
1.1.2 Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la Recreación.....	14
1.2 Las Actividades Físico- Recreativas.....	17
1.2.1- El programa de la Recreación Física y la edad.....	19
1.2.2 El Programa de Recreación Física Para los adolescentes.....	20
1.3 La Comunidad.....	24
1.4 La Planificación del conjunto de actividades recreativas.....	35
Capítulo II: Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del	39
2.1- Caracterización de la Comunidad de estudio.....	39
2.2- Caracterización del grupo etéreo estudiado.....	42
2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.....	43
2.4- Resultados de la Observación.....	45
2.5- Resultados de la	46

Encuesta.....	
2.6- Resultados de la	48
Entrevista.....	
2.7- Propuesta del Conjunto de Actividades Físico- recreativas para una	49
mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la	
Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos	
Manuel.....	
CONCLUSIONES.....	61
.....	
RECOMENDACIONES.....	62
.....	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realiza variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la



actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1975).

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas

actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud.

Ante el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, es imprescindible tener presente a nuestros adolescentes por constituir el futuro del proceso. La planificación de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

En la presente investigación se pretende ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida. Al mismo tiempo, dichas actividades propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad, Además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo además la que orientación que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona.

La problemática de la ocupación del tiempo Libre de los adolescentes, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en

nuestro país, dado por las particularidades de esta edad y las cada vez más crecientes necesidades recreativas de estos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a estas edades en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

En particular, los adolescentes de la circunscripción 18 del “Consejo Popular Carlos Manuel”, manifiestan insatisfacción para con la oferta organizada de actividades físico- recreativas en su tiempo libre, la cual no responden a las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etáreo, ya que no existe actividades organizadas con buena calidad y en ocasiones eran irrealizables, con mala divulgación e iniciativas que les posibilite romper la rutina y así satisfacer las necesidades propias de su edad. Esto se pudo constatar a través de encuestas realizadas a los adolescentes, y por observaciones a algunas de las actividades realizadas, así como entrevistas a los diferentes factores vinculados a dicha actividad. Por todo ello, el motivo de enfrentar la investigación, partiendo de la formulación del siguiente problema:

## **PROBLEMA**

**¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel?**

**OBJETO DE ESTUDIO:** El proceso de recreación comunitaria.

**CAMPO DE ACCIÓN:** La ocupación del tiempo libre en los adolescentes 12 --15 años de la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel.

## **OBJETIVO GENERAL**

Seleccionar un conjunto de actividades físico - recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

- 1-¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes?
- 2-¿Cuáles son las particularidades fundamentales, en el proceso de ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 12 - 15 años en la circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?
- 3-¿Qué actividades físico recreativas ofertar para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años en la circunscripción #18 Consejo Popular Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

## **TAREAS CIENTÍFICAS.**

- 1- Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.
- 2- Diagnóstico de las particularidades fundamentales en el proceso de utilización del tiempo libre, de los adolescentes de 12 - 15 años en la circunscripción 18 Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río.
- 3- Selección de las actividades físico recreativas a ofertar para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años en la circunscripción 18 Consejo Popular Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

## **POBLACION y MUESTRA**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río, considerándose una población constituida por los 164 habitantes con los que cuenta la Circunscripción 18 de dicho Consejo Popular.

### **Unidad de Análisis.**

Los 80 adolescentes de 12 - 15 años de la Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

### **Muestra.**

Se escogió una muestra de 32 adolescentes, los cuales representan el 40% con relación a la Unidad de análisis.

Como población secundaria tenemos a 15 informantes claves, conformados por: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, profesores de recreación, activistas de la comunidad, presidentes del CDR de esa circunscripción y la Secretaria del bloque de la FMC

## **ESTRATEGIA METODOLOGICA**

La investigación parte de la metodología general basada en la dialéctica materialista, con la integración de métodos teóricos y empíricos.

### **Métodos Teóricos.**

**Histórico Lógico:** Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativo existente, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Análisis-Síntesis:** Este método nos sirvió para la determinación de las actividades físico-recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades físico recreativas para la ocupación del

tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 - 15 años de la circunscripción 18 del Consejo Popular “Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

### **Métodos Empíricos**

**Estudio de presupuesto Tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del Auto Registro de Actividades (Anexo4), con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del Tiempo Libre de que disponen.

**Observación:** A 11 de las actividades recreativas organizadas. En el período comprendido entre el mes de Abril de 2008 a Mayo de 2009, en la circunscripción 18 del Consejo Popular “Carlos Manuel del municipio Pinar del Río. (Anexo1).

**Encuesta:** Aplicada a 32 adolescentes de 12 a 15 años (12 hembras y 20 varones) de la Circunscripción 18 del Consejo Popular “Carlos Manuel, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades físico- recreativas que prefieren, variedad, gustos y preferencias. (Anexo2).

**Entrevista:** Se les realizaron a las personas (15) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, Profesores de recreación, activistas, Presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción y Secretaria de bloque de la FMC), para conocer aspectos importantes relacionados con las actividades que se realizan, su secuencia, sistematización y viabilidad. (Anexo3).

### **Método estadístico matemático.**

En el procesamiento de la información se utiliza la estadística descriptiva e inferencial a través del cálculo porcentual.

### **Métodos Sociales**

**Investigación - acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 18 del

Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, representante de educación, deporte), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

**Pertinencia Social:** Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de deportes, tareas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

**Novedad Científica:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

**Actualidad Científica:** Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

### **Estructura y Contenido de la Tesis.**

La tesis esta conformada por una introducción y dos capítulos, las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía y los anexos.

**El Capítulo I** esta destinado a la fundamentación teórica, la que recoge opiniones donde se abordan los diferentes aspectos tratados por renombrados autores a partir de lo cual se plantean las bases teóricas de la presente investigación. Y sus epígrafes.

En el Capítulo II se aborda el marco metodológico el cual explica de forma explícita la metodología utilizada, a partir de la forma de proceder con cada uno de los instrumentos y métodos empleados; así como la constatación empírica del problema que se aborda en el presente trabajo. El análisis de los resultados y la propuesta el cual consta de una fundamentación del diseño de la propuesta, lo que da respuesta al objetivo del presente trabajo, además de aparecer orientaciones para su implementación y las concepciones que lo sustentan.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

### **Principales resultados esperados:**

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas en la circunscripción 18 del Consejo Popular “Carlos Manuel” relacionada con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 – 15 años.

Esta investigación ha sido presentada en diferentes eventos para su socialización, siendo estos los siguientes:

2007-16 forum municipal de Ciencia y Técnica en su 2da etapa

2008 –Evento ramal de Ciencias Sociales

2009 –VII Conferencia internacional Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.

---- a demás de conclusiones, recomendaciones y anexos

Consta de una bibliografía de 79 libros consultados y de ellos 17 pertenecen al periodo entre 2000 y 2006. Anexos

### **Capítulo I- Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre Tiempo Libre y Recreación.**

En el presente capitulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes.



### **1.1 El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.**

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socio-económicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

La recreación esta muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Los estudiosos realizados por el destacado sociólogo francés Joffre Dumazedier, dedicado a los estudios del tiempo libre, plantea que la Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente es conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear, que en el tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

“Teniendo como base la función que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente lo anteriormente planteado por el profesor argentino Manuel Vigo (1999) sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, son:

A- Es voluntaria, no es compulsada.

B- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

C- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

D- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

E- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

F- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

G- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.

H- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

I- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físico- recreativas deben conformarse en un sistema, o una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deporte asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema recreativo.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la recreación, educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativos específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

### **1.1.1. Características Socio-Psicológicas de la Recreación.**

Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

#### **Beneficios de la Recreación.**

Físico – motrices

Social

Económico

En la salud

Cognoscitivo

En la comunidad social

### **1.1.2. Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la Recreación.**

**Recreación física:** Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

**Juegos recreativos:** Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

**Satisfacción recreativa:** Es el resultado que expresa el niños después de realizada una actividad a pleno gusto y gozo.

**Intereses recreativos:** Es la elección de actividades que produzcan satisfacción propia.

**Oferta recreativa:** Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

**Utilización del juego:** Son los que se utilizan en la ocupación del tiempo libre, después de haber realizado actividades escolares, domésticas, fisiológicas y laborales.

**Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de

jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

## 1.2- Las Actividades Físico- Recreativas.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las actividades físico- recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter **biológico** tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.



La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.

Según las autoras Sacristán Carmen A; García, C, Julia. (2007) plantean que: “La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

-Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es

condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente”.

### **1.2.1- El programa de la Recreación Física y la edad.**

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar las actividades.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biológico -social de cada grupo de edad es la base para elaborar conjunto de actividades físico-recreativas que sean educativas y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

a.- Niños (0 hasta 12 años) donde se encuentra nuestro objeto de estudio.

B.-Adolescentes (12 años hasta 18 años)

c.- Jóvenes (18 años hasta 30 años)

d.- Adultos (31 hasta 60 años)

e.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y adolescentes según su edad hacia las diferentes formas de actividad físico - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a

niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

### **1.2.2- El Programa de Recreación Física Para los adolescentes.**

Los adolescentes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un conjunto para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psico-pedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 18 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para planificar actividades es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, se presenta un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia las ansias recreativas ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los

varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- \_ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- \_ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- \_ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- \_ Aventura y juego.
- \_ Nuevas experiencias.
- \_ Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- \_ Reuniones sociales.
- \_ Participación en labores comunitarias
- \_ Viajes (ómnibus, tren, etc.)

\_ Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda actividad recreativa, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad en los adolescentes

El trabajo recreativo con grupos de adolescentes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

### **Características psicológicas de los adolescentes.**

De 12 -15 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de

hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Según Vigosky (psicología general del desarrollo (1988) y retomado por Msc. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigosky (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias

con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

### **1.3- La Comunidad.**

Violich.F plantea en Desarrollo Comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

### **Problemas para la conceptualización de la Comunidad.**

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

La pertenencia a una colectividad definida como comunidad (en este caso vecinal) no excluye que, al mismo tiempo, el individuo pertenece a una

### **Clasificación de Comunidad.**

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal

### **Objetivos de la Comunidad.**

Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos ,las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al adolescente la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

### **Tipos de Comunidad.**

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:



**Por la forma de agrupación de la población:**

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
- Industriales
- Agroindustriales
- Agrícolas
- Comerciales o de servicios
- Residenciales

**Otros**

- Por la composición de la población:
- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

**Factores que intervienen en el desarrollo de las Comunidades.**

En la sociedad actual asistimos a un proceso de desintegración de la comunidad, determinado por la acción de factores económicos y sociales muy diversos, que estimulan la actuación individual de los sujetos y tienden a desvincularlos del entorno comunitario en que viven. Sólo en el campo persisten aún condiciones de vida y trabajo que favorecen la supervivencia de fuertes lazos comunitarios, como p. ej. el relativo aislamiento, la necesidad de utilizar formas de colaboración basadas en el trabajo colectivo y una cierta autonomía de los poderes centrales, que obliga a tomar decisiones y movilizar recursos sin otra ayuda exterior.

Los procesos de industrialización y urbanización inherentes al capitalismo estimularon la movilidad social mediante el éxodo masivo del campesinado a la ciudad, lo que significa, entre otras cosas, la disgregación de las familias campesinas. Tanto la industria como la agricultura manejadas con los criterios de máxima rentabilidad del capital, contribuyen a crear polos de atracción para la fuerza de trabajo disponible en

A partir de los años 50 diversas organizaciones internacionales, en particular la ONU y algunas de sus dependencias como al UNESCO, UNICEF, FAO y otras, iniciaron programas de asistencia a las comunidades, poniendo el acento en la necesidad de proteger las formas de vida de las comunidades rurales del Tercer Mundo, como vía para frenar el éxodo masivo a las ciudades, con los evidentes peligros de la superpoblación, el desempleo masivo y el abandono de las actividades económicas tradicionales, en primer lugar la agricultura.

Entre las intenciones actuales se pueden destacar, en primer lugar la búsqueda de soluciones a los problemas esenciales de las comunidades, mediante la movilización de los recursos y medios de los mismos interesados. En segundo lugar, atenuar la carga del estado, imposibilitado en muchos casos de atender esas necesidades por la escasez de recursos, buscando la cooperación de organismos e instituciones promocionales, fueran estas de carácter público o privado, íntegro de su cultura, hasta entonces desconocida o marginada

Los programas de desarrollo comunitario, que en muchos casos iban acompañados de proyectos educativos para la comunidad, han derivado en los finales de los 90 hacia una concepción filantrópica y paternalista, convirtiéndose en no pocos casos en escudo para la implantación de programas de ajuste neoliberal y proyectos de descentralización que, con el pretexto de "aligerar" la carga financiera del estado y elevar la eficiencia en el uso de los recursos trasladan obligaciones históricas de la administración central hacia las comunidades, siendo estas últimas las encargadas de resolver las innumerables demandas de los pobladores.

Como señala M.T. Sirvent el concepto de "participación social", exigencia de los movimientos populares de los años 60 y 70, es ahora reutilizado en los documentos oficiales como instrumento de las políticas encaminadas a la reducción de los beneficios sociales, en primer lugar la Educación y la Salud, cuyo costo se pretende trasladar a las comunidades y, en definitiva al ciudadano. Dice Sirvent "lo que se reforma es una versión falsa, folclórica, centrada en la

movilización de recursos comunitarios y el uso de mano de obra barata, sin que ello signifique modificación del sistema de poder".

Los presupuestos ideológicos de esa nueva conceptualización están bien esclarecidos..."las propuestas de participación comunitaria en varios documentos internacionales se apoyan en una noción de comunidad que esconde la diferenciación de clases, grupos sociales, intereses y necesidades colectivas diferenciadas. De manera general se entiende por comunidad un espacio para la convergencia de grupos....oscureciéndose así las relaciones sociales características de una sociedad polarizada

### **Las particularidades del Trabajo Comunitario en Cuba.**

El triunfo de la Revolución Cubana el 1ro. De enero de 1959 inició una etapa de radicales cambios tanto en la base económica de la sociedad cubana como en todos los elementos de la superestructura política, ideológica y cultural, la estructura de clases y grupos sociales y las relaciones entre éstos, así como los factores que influían en los procesos de configuración y desarrollo de las comunidades.

Las transformaciones económicas encaminadas a la industrialización del país estimularon una fuerte emigración hacia las ciudades, con el consiguiente debilitamiento de las comunidades rurales, particularmente en las montañas, a la vez que incrementó la densidad de las poblaciones urbanas, cuestión que solo pudo ser atendida de manera parcial. La construcción de viviendas asumió el modelo europeo de ciudades satélites, dando lugar a grandes aglomeraciones suburbanas con escasas condiciones para el desarrollo de sentimientos de pertenencia (p. ej. Alamar, Altahabana, etc)

En un corto período de tiempo se produjo un profundo proceso de movilidad social, resultado de la elevación del nivel cultural y profesional de la población, de la apertura de nuevos puestos de trabajo de alta calificación y de las continuas migraciones territoriales. De tal forma se produjo un acelerado deterioro de las comunidades históricas, que modificaban su composición socio-económica, perdiendo y asimilando nuevos miembros con mucha rapidez.

La aplicación de un modelo económico excesivamente centralizado limitó las posibilidades de autonomía y autogestión de las comunidades, que pasaron a depender absolutamente del Estado. El centralismo estuvo acompañado de políticas paternalistas e igualitarias, que no tomaban en cuenta las particularidades de las comunidades sino, esencialmente, liquidar el atraso el campo con relación a la ciudad y equiparar los niveles de consumo de las clases y grupos sociales.

Como resultado de las difíciles condiciones en que se desarrollaba la Revolución, lo que obligaba a métodos de dirección centralizados, se generalizó una concepción burocrática que limitaba las posibilidades de conservación de las tradiciones comunitarias o la búsqueda de soluciones propias a los problemas de índole local, prefiriéndose las soluciones de carácter global, las propuestas únicas y los proyectos de alcance macro social antes que las alternativas que estimularan la diversidad.

Así, por ejemplo, fueron desechadas importantes fiestas tradicionales y substituidas por grandes espectáculos de escaso significado comunitario; no se estimulaban el funcionamiento de las asociaciones de vecinos y se promovía el reasentamiento de pobladores de diversas regiones del país en otras donde se abrían proyectos de desarrollo agrícola o industrial.

Las necesidades de la remodelación de la economía, imprescindible después e la desintegración del bloque socialista y la ex-URSS, determinan no sólo en la reformulación del modelo y los estilos de dirección, sino también en reconsiderar el papel de la comunidad como factor del desarrollo local, tanto económico como social.

Algunos investigadores cubanos se ocupan actualmente en la formulación de estrategias de investigación y definición de intenciones y dimensiones del trabajo como también en la realización de proyectos concretos que articulan el trabajo de la escuela con el de los agentes socializadores comunitarios.

De inmediato se han determinado las tareas fundamentales para la revitalización de las comunidades como agencias socializadoras:

- Rescate de las tradiciones e identidad local.
- Participación en la educación de los niños adolescentes y jóvenes.
- Atención a los grupos más desfavorecidos: ancianos, enfermos, madres solteras, etc.
- Participación en la solución de las necesidades básicas de la comunidad: servicios de higiene, construcción de viviendas y servicios sociales, atención a la recreación, creación de fuentes de trabajo, etc.
- Mejoramiento de la convivencia social: prevención del delito, educación ambiental, orientación familiar, etc.
- Se pueden señalar problemas de carácter organizativo que son obstáculos al desarrollo de proyectos comunitarios:
  - La superposición de la división político-administrativo no es coincidente con la configuración histórica de los barrios.
  - La multiplicidad de tareas, acciones y esfuerzos de distintas agencias: p. ej. la escuela, el sectorial de salud, las organizaciones políticas, etc.
  - Las limitadas posibilidades de autogestión comunitaria: originada tanto en la escasez de recursos como en la supervivencia de mecanismos burocráticos de dirección

### **Las potencialidades educativas de la Comunidad.**

La escuela contemporánea está obligado a la más estrecha vinculación con la comunidad en que se asienta, que constituye su entorno social concreto.

Durante mucho tiempo la escuela constituyó expresión del grado de desarrollo económico y cultural de la comunidad, como también el maestro representaba una autoridad moral y cultural indiscutida. Esta valoración de la escuela y el maestro, que aún subsiste en las comunidades rurales aisladas, ha sido substituida en las grandes ciudades por una evidente devaluación del papel de la institución y sus representantes, a la que contribuyen algunas de estas situaciones:

- En una misma comunidad funcionan varias escuelas, con grandes diferencias entre unas y otras.

- Una escuela acoge a niños procedentes de diversas comunidades, y el maestro no puede atender eficientemente esta heterogeneidad.
- los niños de una comunidad asisten a escuelas ubicadas en otras, por lo que no existe correspondencia entre el contexto escolar y el comunitario.

### ¿Qué puede ofrecer la escuela a la comunidad?

- Servicios de formación y reciclaje del personal (mediante vías escolarizadas o no escolarizadas).
- Orientación para la transformación de valores y conductas (mediante los servicios de escuelas de padres, orientación vocacional de adolescentes y jóvenes, etc).
- Condiciones para el enriquecimiento cultural de los vecinos (mediante círculos de interés y grupos culturales atendidos por el personal de la escuela).
- Servicios educativos (mediante la utilización de las instalaciones de la escuela: biblioteca, teatro, salas deportivas, etc).

Una solución mutuamente ventajosa consiste en la conversión de la escuela en el centro cultural de la comunidad, a los maestros en promotores y a los estudiantes y sus familias en participantes de los proyectos de desarrollo comunitario.

Dentro del espacio problemático que ocupa el proceso de las actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

Por consiguiente reflexionando vemos sobre este aspecto, que existen algunas dimensiones que se relacionan en tal sentido como son:

#### **Dimensión Social.**

- Existen Situaciones de indisciplina sociales, delitos. Donde estarán las medidas para enfrentarlos.
- Índice de participación de la población en todas las actividades de la comunidad (vigilancia, prevención, deportes, cultura, higiene, embellecimiento).

Dimensión educacional, cuyos indicadores son:

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Vínculo escuela-familia-comunidad.
- Dimensión salud, la que se evaluará según los indicadores:
  - Existencia de posta médica y/o médico de la familia.
  - Permanencia del personal de salud.
  - Oferta de medicamentos en la comunidad.
  - Donaciones de sangre.

En los adolescentes resulta una etapa fundamental comienza el desarrollo físico del hombre.

Para Alvaré Alvaré E.L. (2005) la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la "Organización Mundial de Salud" que define "la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años".

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

**Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980). Para Kresh y Crutchfield (1982) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1983) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:



Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su

### **Dimensión Cultural.**

- Cumplimiento de los Convenios MES-Cultura.
- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del tiempo libre y la recreación en las comunidades.

### **Dimensión Ambiental.**

- Número de micro vertederas.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

### **Dimensión Defensa Territorial.**

- Funcionamiento del Sistema Único de Vigilancia y Protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa.

### **Dimensión de Servicios.**

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.
- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo.
- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Participación del profesor de educación física en actividades comunitarias.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.

#### **1.4- La Planificación del conjunto de actividades recreativas.**

La planificación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La planificación del conjunto de actividades recreativas deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, bio-psico-social de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de este conjunto se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta presentación es realizarlo con los adolescentes por lo que queda claro que esta propuesta de actividades sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que el conjunto de actividades vuelve a los adolescente una vez confeccionado

garantizando así una correcta recreación y aprovechamiento de su tiempo libre.

Por lo que se asume que un conjunto de actividades debe ser lo mas abarcador posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

Las actividades deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de el se valora la aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del conjunto de actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, las actividades que se planifiquen se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en

la comunidad: Etapa de Diagnóstico: El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este esta basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del programa, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos étnicos.

Etapa determinación de objetivos: Los objetivos de una planificación de actividades físicas recreativas pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas ( Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos estén muy claramente definidos, no es posible planificar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para planificar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo

objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados.

Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos, podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta.

Según Fuente: Ander – Eng, E. (1994) Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. .

Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo la realización de las actividades puesto que querer hacer y como hacer no bastan para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta como lograr que el mismo sea viable que pertinencia y que sea aceptado por lo grupos sociales donde se va a realizar la propuesta.

Por lo que tener concebido los objetivos del conjunto de actividades, permite seleccionar las actividades físico - recreativas que se ofertaran, considerando las necesidades e intereses.

Un conjunto de actividades planificadas debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Estas actividades están planificadas dentro de los programas recreativos Todo conjunto de actividades debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse,

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y étareas.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

## **Capítulo II: Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas.**

### **2.1- Caracterización de la Comunidad de estudio.**

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez, sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros.

El Consejo Popular es el tipo de organización que agrupa una zona urbana , investida de autoridad para el desempeño de sus funciones, representa a la demarcación de donde actúa y a la vez representa a los órganos del Poder Popular del territorio, trabaja activamente por la eficiencia en el desarrollo de las

actividades de producción y los servicios y para la satisfacción de las necesidades asistenciales, económicas, culturales y sociales de la población, promoviendo la mayor participación de esta y las iniciativas locales para la solución de sus problemas.

El Consejo Popular se constituye a partir de los delegados elegidos en las Circunscripciones, pertenecen los representantes de los órganos de masas y las instituciones más importantes de la demarcación.

El Consejo Popular “Carlos Manuel”, del municipio Pinar del Río, fue creado el 30 de Agosto de 1992. Desde el triunfo de la Revolución ha ido aumentando y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental en que esta enclavada el Combinado Deportivo.

Esta comunidad es urbana, con un barrio con redes de acueductos en no muy buen estado; está electrificado. Prevalecen en esta población: el sexo masculino, una población entre 10 y 60 años, el nivel escolar medio y superior, en el centro de la ciudad, densamente poblada, se encuentra enclavada en una parte del casco histórico de la ciudad. Lo integran 11 Circunscripciones con una población total de 13 461 habitantes desglosados de la siguiente forma:

0-5 años-----	1 641
6-11 años-----	2 145
12-15 años-----	1 986
16-25 años-----	2 304
26-40 años-----	2 341
41-60 años-----	3 085
Más de 60-----	271
Discapacitados-----	20

Tiene el Consejo Popular un total de 10 Áreas Deportivas, 7 de ellas oficiales y 3 rústicas.

Centros de Enseñanza:

Círculos Infantiles-3

Escuelas Primarias-3

ESBU-1

Universidad-1

Combinado Deportivo -1 Carlos Manuel.

La Circunscripción # 18, es una población estable cuyos pobladores más antiguos tienen más de 70 años en la zona, lográndose una continuidad en la permanencia de sus descendientes lo que hace que halla un alto sentido de pertenencia al lugar, por lo que las relaciones interpersonales se mantienen estables, los individuos se conocen personalmente e interactúan entre sí, hasta en sus problemas personales creándose un clima de hermandad y solidaridad, estableciéndose una comunidad de intereses que facilita la toma de decisiones con intereses comunes para todos.

Nuestra circunscripción tiene las siguientes características:

Compuesta por dos zonas cederistas, la 28 (5 CDR) y la 101 (6 CDR), cuenta con:  
2 bodegas.

1 Secundaria.

1 Circulo Infantil.

24 Entidades Estatales.

Sede del Gobierno Municipal.

Empresa Provincial de Proyecto.

Empresa Astro.

1 Serví centro.

1 Carpintería.

Laboratorio La Biofam.

Comedor de Proyecto.

Motel del Micons.

1 Panadería.

Tienda de materias Primas.

Dirección Provincial de Veterinaria.

Clínica Veterinaria.

1 Organopónico.



2 Consultorios médicos.

Empresa ALIMATIC.

Empresa EREC.

Almacenes de Transporte.

Existen establecimientos de convenios de trabajo con los organismos e instituciones como son:

Organización de Pioneros José Martí (OPJM).

CDR

FMC

Asociación de Combatientes

Cultura

UJC

Educación

MININT

Estas instituciones sostienen su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para aumentar las áreas recreativas
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.

## **2.2- Caracterización del grupo etáreo estudiado.**

La población objeto de estudio está conformada por adolescentes entre 12 y 15 años, de la Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel.

La muestra escogida corresponde a 32 adolescentes representativos de las diferentes circunscripciones que integran el Consejo Popular Carlos Manuel, los cuales oscilan entre las edades de 12 -15 años (12 del sexo femenino y 20 del masculino), predominando la raza negra; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian en la Escuela Secundaria Básica “Julio Antonio Mella”, la cual se encuentra ubicada dentro del Consejo Popular Carlos Manuel. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas, como el Consejo Popular Capitán San Luís. En su mayoría quieren realizar actividades físicas pero existen pocas instalaciones para satisfacer tales necesidades, lo que los hace vulnerables, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, físico-recreativas, existe gran motivación con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque tenemos alguno que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones del perímetro de la Circunscripción como la Universidad “Hermanos Sainz Montes de Oca” y la Escuela Secundaria Básica Julio Antonio Mella”, etc.

### **2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.**

**Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO (Horas- minutos)</b>
<b>32</b>	Estudio	8:40
	Transportación	0:28
	Necesidades biofisiológicas	9:42
	Tareas domesticas	0:35

	Actividades de compromiso social	0:20
	Tiempo libre	5:35
	<b>Total de horas</b>	<b>24horas</b>

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (adolescentes), se puede observar en la tabla 1 los tiempos que, como promedio, dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

Se aprecia, en primer orden, el volumen de tiempo dedicado al estudio (8:40 horas), que se corresponden con la doble sesión existente en las escuelas correspondientes.

El tiempo que se invierte en la transportación es de 28 minutos, relativamente pequeño ya que la mayoría de la muestra realiza sus estudios en la escuela ubicada en la comunidad ("La Mella"), por lo que les queda cerca de sus hogares y por tanto emplean poco tiempo en trasladarse a la misma, no existiendo otro traslado importante hacia otros lugares en el resto del día.

El tiempo promedio de dedicado a las necesidades Biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 9 horas, 42 minutos, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre en relación al tiempo dedicado a las Tareas Domésticas (35 minutos). También, dada la corta edad, resulta bajo el tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (20 minutos).

El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de Tiempo Libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (5 horas, 35 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico-recreativas de carácter organizado. (Tabla 1).

**Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro).**

<b>MUESTRA</b>	<b>Principales actividades realizadas en su tiempo libre.</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>32</b>	Festivales deportivos recreativos	1:4 5
	Torneos deportivos	1:2 5
	Ir a fiestas	0:75
	Juegos de mesa	0:55
	Encuentro con amigos	0:45
	Ir a campismo	0:40
	Conversar	0:25
	Otras	0:25
	<b>TOTAL</b>	<b>5:35</b>

De acuerdo con lo que se refleja en la Tabla No. 2, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede apreciar que casi la totalidad de las actividades son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de Practicar Deportes (0:30), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del Tiempo Libre.

#### **2.4- Resultados de la Observación.**

Del total de 12 actividades organizadas y desarrolladas en la Circunscripción No.18, en el período analizado, se puede considerar, de forma general, que aunque presentan cierta diversidad, no mantienen una adecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la participación, donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la Calidad y

Aceptación, que por ende también se comportaron de forma negativa (58% y 42% de Mala respectivamente)

**Tabla No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas.**

Actividades Observadas (12)	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (2)	Condiciones del lugar	-	42%	58%
Torneo relámpago de Fútbol (1)	b- Participación	-	33%	67%
Planes de la calle (2)	c- Calidad	-	42%	58%
Festivales deportivos recreativos (3)	d- Aceptación	-	58%	42%
Exhibición de karate-do (1)				
Exhibición de Tai -Chi (1)				
Competencias de objetos volantes (1)				
Maratón popular (1)				

Del total de 12 actividades organizadas y desarrolladas en la Circunscripción No.18, en el período analizado, se puede considerar, de forma general, que aunque presentan cierta diversidad, no mantienen una adecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la participación, donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la Calidad y Aceptación, que por ende también se comportaron de forma negativa (58% y 42% de Mala respectivamente)

## **2.5- Resultados de la Encuesta.**

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta (Anexo No. 3), solo el 28% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (tabla No.4), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

**Tabla No.4- Conocimiento de las Actividades ofertadas.**

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
32	9	28%	23	72%

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los torneos deportivos (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 5.

**Tabla No.5.- Organización y Frecuencia de las actividades recreativas en el Consejo Popular.**

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	12	M U E S T R A A  32	-	-	4
• Planes de la calle.	5	15		-	-	5
• Torneos deportivos.	9	28		12	-	-
• Festivales deportivos	25	78		-	35	-
• Juegos de mesa.	10	31		14	6	-
• Maratones.	3	9		-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	8	25		-	-	8
• Competencias de Bicicleta	2	6		-	-	2

Se constata que la participación en las actividades ofertadas es baja, sobresaliendo los Festivales Deportivos Recreativos como los de mejor comportamiento. Analizando la frecuencia de participación, predomina la Mensual, en los Festivales Deportivos Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente, esto nos da una visión de lo poco consistente que resultan las actividades.

De acuerdo a los resultados arrojados por la pregunta 5, los encuestados manifiestan una notable insatisfacción sobre el comportamiento de la Recreación organizada en su Consejo Popular.

Con relación a las preferencias, sobresalen los Torneos populares (85.7%), Festivales Deportivos Recreativos (69%), Planes de la calle (56%), Campeonato de domino (46%), Juegos de mesa (37%) y Actividades culturales (31%). (Tabla No.6). Entienden que se deben incluir actividades con personalidades del deporte en el municipio. Podemos apreciar que existe preferencia a la combinación de actividades pasivas con las activas.

**Tabla No.6- Preferencias físico recreativas.**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>32</b>	Torneos Populares	28	85
	Festivales Deportivos Recreativos	22	69
	Planes de la Calle	18	56
	Campeonato de Domino	15	46
	Juegos de mesa	13	37
	Actividades Culturales	10	31

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

## **2.6- Resultados de la Entrevista.**

En resumen, las entrevistas efectuadas a las 15 personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la Circunscripción, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como aparece reflejado en la Tabla No.7.

**Tabla No.7- Resultados de la entrevista.**

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		SI	%	NO	%
15	Conocimiento de la programación	3	20	12	80
	Idoneidad de los lugares para la realización de las actividades	5	33	10	67
	Actividades más ofertadas:				
	Deportivas recreativas	10	67	5	33
	Culturales	2	13	13	87

## **2.7- Propuesta del Conjunto de Actividades Físico- recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15años de la Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel.**

### **Bases en las que se sustenta la Propuesta.**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el conjunto de actividades recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

### **Objetivo General:**

Brindar opciones recreativas adecuadas apoyadas en la Recreación Física, para la ocupación sana y formativa del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15años de la Circunscripción 18 del Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes, a partir



de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación.

### **Objetivos Específicos.**

1. Incrementar las opciones, y servicios de la recreación física en el Consejo Popular, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio, a través de actividades destinadas a la ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.
2. Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular a la práctica de las actividades recreativo físicas en su tiempo libre, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

### **Cronograma de Actividades Físico Recreativas.**

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla No. 5, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

**Tabla No.5- Cronograma del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas.**

<b>No.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sesión</b>	<b>Frecuencia</b>
1.	Festivales deportivo recreativos	Parque Roldán	Mañana	Mensual
2.	Planes de la calle.	Cuadras	Mañana	Mensual
3.	Torneos deportivos Populares	Univ. P. Río SB Mella	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Áreas Recreativas	Tarde Noche	Mensual

6.	Exhibición Manifestaciones Deportivas	Parque Martí	Mañana Tarde	Mensual
7.	Encuentro con Glorias Deportivas	Academia de Ajedrez	Mañana	Mensual
8.	Video debate	Universidad PR	Mañana	Trimestral
9.	Actividades culturales.	Cuadras	Noche	Quincenal
10.	Juegos de mesa Libres	Áreas Recreativas Cuadras	Tarde Noche	Semanal

### **Descripción de las Actividades.**

#### **Actividad No.1- Festivales Deportivo- Recreativos.**

**Objetivo:** Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

#### **Organización.**

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la partición de todos lo grupos etéreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el Domingo, en le horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el Parque Roldán, por estar céntrico y reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular con condiciones favorables como la Secundaria Básica Julio Antonio Mella.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

#### **Área No. 1- Juegos de mesa (servicio móvil de ludo teca pública)**

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís.

#### **Área No.2- Juegos predeportivos.**

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del Programa “A Jugar” (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

#### **Área No.3-Juegos tradicionales.**

Trompos, yanquis y bolas (los llevan los participantes), suizas, aros, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), peregrina, tracción de la soga. Competencias de Juegos de ocasión (Chivichana, quinbumbia, etc), Tesoro escondido.

#### **Área No.4- Juegos de animación.**

Actividades participativas físico-recreativas, rondas infantiles, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile.

#### **Área No5- Actividades deportivas.**

Voleibol recreativo, Boxeo recreativo, Bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la

colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

### **Actividad No.2- Planes de la Calle.**

**Objetivo:** Brindar a los adolescentes diferentes juegos físico recreativos, en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

### **Organización.**

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será la calle, rotándose por los diferentes CDR de la Circunscripción, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios existentes, según se de el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

**Individual:**

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Chivichana, Trompo, objetos volantes, bolas, carreras de goma.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.

**Competencias en equipos (Relevos).** Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera chancletas gigantes colectivas.
- Construcción de torres con objetos desechables.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques, etc.
- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velará el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

### **Actividad No.3- Torneos deportivos populares.**

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

#### **Organización.**

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Baloncesto, el Fútbol y el Voleibol, para los que se utilizarán como instalaciones, los terrenos de la Universidad de Pinar del Río y la Secundaria Básica Julio Antonio Mella.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes Circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada Deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc, en función del correcto desarrollo de la actividad.

### **Actividad No.4- Maratones Populares.**

**Objetivo:** Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos etáreos.

#### **Organización.**

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta

### **Actividad No.5- Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa.**

**Objetivo:** Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

#### **Organización.**

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, rotándose por los distintos CDR de la misma y variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchí, Tenis de Mesa, Juegos de Ludo teca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del Profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

### **Actividad No.6- Exhibición de Manifestaciones Deportivas.**

**Objetivo:** Exaltar los valores positivos de otras manifestaciones deportivas de interés para los adolescentes.

#### **Organización.**

Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de Combate y Artes Marciales, como el Tae Won do, el Tai Chi, etc, de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido es el Parque Martí, se podrán desarrollar en otros sitios de la Circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de ejecutantes como de espectadores.

### **Actividad No.7- Encuentros con Glorias Deportivas.**

**Objetivo:** Fomentar en los adolescentes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

#### **Organización.**

Se prevén dos 3 formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en la Academia de Ajedrez u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

### **Actividad No.8- Video debate.**

**Objetivo:** Promover el interés y la sana reflexión de los participantes sobre temas generales de interés relacionadas con el Medio Ambiente, la Recreación, el Deporte y la Salud, propiciando en ellos el logro de una cultura general integral.



**Organización.**

Se proyectarán y debatirán materiales diversos, de interés, relacionados fundamentalmente con temáticas como: el Medio Ambiente, la Recreación, el Deporte y la Salud, informándose y divulgándose previamente el tema a desarrollar.

Cada material a debatir será preparado con antelación por el conductor de la actividad, teniendo definidas las líneas de reflexión y posibles preguntas para facilitar el buen desarrollo de la actividad.

**Actividad No.9- Actividades Culturales.**

**Objetivo:** Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

**Organización.**

Se rotarán estas actividades por las diferentes cuadras de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, al mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

### **Actividad No.10- Juegos y Actividades Libres.**

**Objetivo:** Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

El Profesor de Recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontáneos, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la Circunscripción.

### **Indicaciones Metodológicas y Organizativas Generales.**

- Para la puesta en práctica de las actividades propuestas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del municipio y del Consejo Popular específicamente, para garantizar los recursos necesarios y la seguridad y pleno disfrute de los participantes.
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes,

según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

### **Control y Evaluación.**

La posterior, consecuente y paulatina implementación del Conjunto de Actividades previsto, presupone el seguimiento y control de su cumplimiento y comportamiento, evaluándose cada cierto tiempo la efectividad, aceptación y efectos de cada una de las actividades que se lleven a cabo. Una de las vías de información es a través de pequeñas encuestas del estado de opinión de la población participante y los Foros Comunitarios. Ello permitirá la necesaria corrección, perfeccionamiento y enriquecimiento de la oferta implementada, en función del óptimo cumplimiento de los objetivos propuestos.

## CONCLUSIONES

1-El análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adolescentes.

2-El Diagnóstico de las particularidades fundamentales en el proceso de utilización del tiempo libre, de los adolescentes de 12 -15 años en la circunscripción 18 Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río permitió conocer el nivel de insatisfacción respecto a este proceso.

3- Las actividades físico-recreativas seleccionadas están dirigidas a la satisfacción de las expectativas de los adolescentes teniendo en cuenta la edad los gustos y las preferencias, con características flexibles y variables de fácil aplicación en el contexto comunitario.

## **RECOMENDACIONES**

- Continuar el estudio sobre el tema en el marco de otro entorno comunitario.
- Divulgar la propuesta del conjunto de actividades físico -recreativas para los adolescentes en forum y otros eventos

## BIBLIOGRAFIA

1. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003). Introducción al Ocio. Brasil, Editora Menole. Ltda., Barueri
2. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Aguilar Hernández, Arturo (2009) Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11-13 años pertenecientes al asentamiento poblacional El Sitio. Tesis de Maestría (Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
4. Avendaño, R. M. (1988). Una Escuela Diferente. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Bariéntos G. (2005). Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
6. Bermúdez Serguera, R. (1996). Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Betancourt Morejón J. (1997). Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana, Editorial Academia.
8. Brancher, H. (1977). Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo.
10. Butler G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
11. Caivano, F. (1987) El ocio .**En:** Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona.
12. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación".
13. Caride, J. (1997). Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. **En:** TRILLA, J. Barcelona, Paidiotribo.
14. Casals, Nora (2000). La recreación y sus efectos en espacios periurbanos.
15. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Barcelona, Editorial Ariel S.A.,
16. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, México, CONADE.

17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto CITMA. (1996). Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana.
18. Cuétara López, R. Didáctica de los Estudios Locales. Pedagogía.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Buenos Aires, Ed. Stadium.
20. Daltel, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín, Editorial Tribore.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
22. Dirección Nacional Recreación del INDER: "Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba". (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
23. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela
24. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En: J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
25. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
26. Educación Superior. (1999). Colectivo de autores: "Temáticas Gerenciales Cubanas" Ciudad de La Habana.
27. Fernández Izquierdo, Yaima (2009) Programación recreativa, una opción para la ocupación del tiempo en los adolescentes del consejo popular Capitán San Luis, Pinar del Río. Tesis de Maestría (Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río, facultad de Cultura Física.
28. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. Revista digital EF deportes. (España)
29. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Buenos Aires, Editorial Troquel.
30. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
31. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982). "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
32. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
33. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid, Editora Popular.
34. Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física

- y deportes (Argentina) 5 (18) : 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
35. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." **En:** Apunts d'Educació Física. Barcelona. INEFC.
  36. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Junio de 2001.
  37. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
  38. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". **En** Apunts d'Educació Física. Barcelona. INEFC.
  39. \_\_\_\_\_. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
  40. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
  41. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". La Habana, Editora Política.
  42. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
  43. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
  44. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editora . Nacional.
  45. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
  46. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid, Escuela Española.
  47. Martínez Sánchez, Ana Rosa (2009) Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
  48. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.



49. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
50. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina), Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
51. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre.
52. Pedraz, M. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos.
53. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
54. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, Mayo
55. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
56. Pérez Sanchez, Aldo. (2003). Recreación Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
57. \_\_\_\_\_(2002). Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En: V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
58. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
59. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
60. Proveyer Cervantes, C. (2000). Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario. La Habana, Curso de Formación de Trabajadores Sociales.
61. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
62. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural.
63. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
64. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
65. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

66. Ruiz, J.; M. E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
67. Tabares, F. (2005). Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.
68. \_\_\_\_\_. (2005). El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto de 2005.
69. \_\_\_\_\_. (2005). Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.
70. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
71. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
72. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
73. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población.

## **Anexo 1 – Guía de Observación.**

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes de 12 -15 años en el Consejo Popular. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

### **Aspectos Generales:**

A) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_

B) Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

### **A-) Evaluación de los Aspectos Observados.**

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

## Anexo 2- Guía de Encuesta.

### Estimados Adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan a sus intereses, por lo que contamos con su atenta colaboración.

**Muchas gracias.**

### Cuestionario

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes \_\_\_\_ Leer \_\_\_\_ Oír música \_\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_  
Juegos diversos \_\_\_\_ Visitar amigos \_\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_

2- De las siguientes actividades recreativas, marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participas
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		
Otras ¿Cuáles?		

3- Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal \_\_\_\_
- Mensual \_\_\_\_
- Ocasional \_\_\_\_

4- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho \_\_\_\_ Medianamente satisfecho \_\_\_\_ No satisfecho \_\_\_\_

5- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

— Bueno

— Regular

— Malo

6- De las siguientes actividades recreativas, señala (con una x) las de tu mayor preferencia, que desearías se ofertaran en tu Circunscripción.

— Juegos tradicionales

— Programas a jugar

— Competencias Deportivas

— Planes de la calle

— Festival Deportivo Recreativo

— Festivales de objetos volantes

— Juegos físico recreativos

— Maratones

— Juegos de Mesa

— Otras ¿cuáles? \_\_\_\_\_

### Anexo 3- Guía de Entrevista.

Nombre : \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

1 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo físicos _____	Actividades culturales _____
Juegos Pre deportivos _____	Juegos pasivos _____.
Juegos Tradicionales _____	Otras _____

3. Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas.

SI----- NO ----- ARGUMENTE

4. ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

5 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los niños en el Consejo Popular?

---

---

## Anexo 4- Auto registro de Actividades para el estudio del Presupuesto Tiempo.

**Datos generales:** Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

[illegible]